

**KECEMASAN CALON IBU MENGHADAPI PERSALINAN  
DITINJAU DARI SEBELUM DAN SESUDAH  
MENGIKUTI SENAM HAMIL**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**Ratna Eunike Kase**  
**NRP: 7103013087**

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2016**

**KECEMASAN CALON IBU MENGHADAPI PERSALINAN  
DITINJAU DARI SEBELUM DAN SESUDAH  
MENGIKUTI SENAM HAMIL**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Ratna Eunike Kase  
NRP: 7103013087

Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2016

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Ratna Eunike Kase

NRP : 7103013087

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**“KECEMASAN CALON IBU MENGHADAPI PERSALINAN  
DITINJAU DARI SEBELUM DAN SESUDAH MENGIKUTI SENAM  
HAMIL”**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 21 Desember 2016

Yang menyatakan,



Ratna Eunike Kase

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

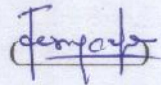
**KECEMASAN CALON IBU MENGHADAPI PERSALINAN  
DITINJAU DARI SEBELUM DAN SESUDAH  
MENGIKUTI SENAM HAMIL**

Oleh:

Ratna Eunike Kase  
NRP: 7103013087

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing : Yessyca Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog.



Surabaya, 21 Desember 2016



**LEMBAR PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya selaku mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Ratna Eunike Kase

NRP : 7103013087

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

**“KECEMASAN CALON IBU MENGHADAPI PERSALINAN  
DITINJAU DARI SEBELUM DAN SESUDAH MENGIKUTI SENAM  
HAMIL”**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Unika Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Desember 2016  
Yang menyatakan,



Ratna Eunike Kase

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan  
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi

pada tanggal, 21 Desember 2016



### Dewan Penguji:

1. Ketua : Michael Seno Rahardanto, MA.
2. Sekretaris : Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog.
3. Anggota : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog.
4. Anggota : Yessyca Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog.

(Signature 1)  
(Signature 2)  
(Signature 3)  
(Signature 4)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Syukur kepada Tuhan Yesus, dengan tuntunan dan penyertaan Tuhan Yesus melalui semua orang yang membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses yang saya jalani selama menempuh pendidikan.

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Kedua orangtua tercinta (Papa, Ibu) dan saudara serahim (Kk Eto, Erlin & Rio)

Ibu Yessyca Diana Gabrielle, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi

Para pekerja dan pemerhati kesehatan

Dan khususnya semua calon ibu diseluruh dunia ☺

## **HALAMAN MOTTO**

Tuhan menempatkanmu disuatu tempat bukan tanpa tujuan. Tuhan menempatkanmu disuatu tempat selalu dengan tujuan yang indah, Tuhan tidak akan pernah meninggalkanmu melangkah sendirian, dan didalam keadaan apapun tetaplah berpengharapan hanya pada-Nya.

Dimanapun kamu berada, jadilah berguna dan bermanfaat bagi orang lain dalam keadaan terburukmu sekalipun.

**(Ratna Eunike Kase)**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus atas segala berkat, penyertaan dan tuntunan-Nya kepada penulis selama menempuh pendidikan di tanah rantau ini sejak pertama bisa masuk ke jurusan psikologi dengan pergumulan luar biasa hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan akan melangkah ke dunia kerja untuk berkarya dengan ilmu yang sudah didapatkan.

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya juga penulis sampaikan untuk pihak-pihak yang sudah membantu dan mendukung proses penulis selama pendidikan dan penyelesaian skripsi ini baik dukungan secara langsung maupun tidak langsung, secara khusus kepada :

1. Ibu **Florentina Yuni Apsari,M.Si.,Psikolog**. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu penulis selama proses pengerjaan proposal-skripsi dengan memberikan surat pengantar sehingga penulis dapat melakukan penelitian diluar kampus dibawah naungan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Ibu **Yessyca Diana Gabrielle,M.Psi.,Psikolog** selaku dosen pembimbing yang telah bersedia dengan sabar dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, mengajari, memberi masukan dan nasihat-nasihat terbaik dalam penyelesaian proposal-skripsi. “Ibu ee.. terima kasih banyak”
3. Bapak **Michael Seno Rahardanto,MA** selaku ketua penguji proposal-skripsi yang telah membantu menguji, memberi masukan

pada penelitian ini juga sebagai *Profesional Judgement* yang telah memeriksa skala kecemasan yang penulis buat untuk penelitian ini.

4. Bapak **Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog** selaku anggota penguji proposal-skripsi yang telah membantu menguji, memberi masukan pada penelitian ini juga sebagai *Profesional Judgement* yang telah memeriksa skala kecemasan yang penulis buat untuk penelitian ini.
5. Ibu **Elisabet Widyaning Hapsari, M.Psi., Psikolog** selaku sekretaris skripsi yang sudah membantu dalam proses penyelesaian skripsi dan juga selalu ramah serta menjadi seperti sahabat didunia nyata maupun di media sosial.
6. Ibu **Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog** selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung dan siap mendengar curhatan penulis ketika berada dalam keadaan terburuk dan membutuhkan solusi.
7. Semua Bapak dan Ibu dosen tetap maupun dosen luar biasa yang pernah mengajar dan membimbing penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
8. Semua Calon Ibu (yang menjadi subjek penelitian) terima kasih dan tetaplah menjadi ibu yang penuh kasih cinta dan sayang.
9. **Dinas Kesehatan Kota Surabaya, Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya, Kecamatan Wonokromo, Kecamatan Tegalsari**, yang telah membantu penulis dalam proses penelitian dengan membuat surat ijin serta memberikan ijin penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Jagir dan Puskesmas Dr. Soetomo

10. **Pimpinan Klinik Utama Rawat Inap & Bersalin Siti Aisyah** yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan semua pihak di Klinik Utama Rawat Inap & Bersalin Siti Aisyah .
11. Semua pihak di **Puskesmas Jagir** dan **Puskesmas Dr. Soetomo** yang telah menerima, membantu dan memberikan kesempatan pada penulis untuk melakukan penelitian ditempatnya.
12. Ketiga Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi (**Ibu Lilis,Ibu Eva,Pak Anang**) yang telah banyak membantu penulis dalam hal administrasi untuk kelancaran proses penelitian, terima kasih juga karena selalu memberikan senyuman dan sapaan hangat untuk penulis setiap masuk ke ruang tata usaha, saling berbagi cerita,pengalaman juga nasihat untuk penulis setiap bertemu dan selalu memberikan semangat juga mendengar curhat penulis selama proses penelitian maupun perkuliahan.
13. Terima Kasih tak terhingga kepada kedua orangtua tercinta, Papa (**Rufus Kase,S.Pd**) dan Ibu (**Maria Sekunda Sanaunu,S.Pd**) untuk setiap usaha, nasihat, doa dan dukungan baik materi maupun non materi selama proses perkuliahan maupun penyelesaian skripsi. Terima Kasih kedua “mahaguru” telah mendidik dan membimbing penulis hingga sampai pada pencapaian ini. Saudara serahim Kakak **Ratno Elroi Kase, S.Kep,Ns**, Adik **Retno Erlin Kase**, dan **Rumario Eliazer Kase**. Saudara dalam darah **Doniarto Taosu, Jimriz Sabneno, & Diana Kase** terima kasih untuk kasih sayang dan dukungan doa selama proses perkuliahan maupun penyelesaian skripsi.

14. **Leonardus Tri Gita Utama**, Terima kasih selalu mendukung, mengkhawatirkan dan menemani selama semester I-VII dan dengan sabar menghadapi emosi yang tidak stabil selama pengerjaan skripsi walaupun jauh yah mas bro (Pejuang LDR).
15. Terima kasih saudara beda rahim di kos yang selalu ada dalam suka maupun duka, Kak Erlyn Nino Wuda, Maria Josephine Kerans, dan Maria Nanoe Dessydera, Kos KPC dan Sahabat lama Merry Udju, Leadu Ere Roi, Nova Nale, Gesti Radut, dan Dhea Ariani ☺
16. Angela Florencia, Jojo Waskitho dan Cornelis Raka Pratama yang sudah menjadi sahabat yang tak saling melupakan walaupun kita sudah memiliki tujuan masing-masing dan **Keluarga Sieteng** (Bp Yulius Sieteng, Mm Marisa Klaas, Cc Grace dan Cc Yolanda) yang selalu membuka pintu rumah untuk peneliti dalam keadaan apapun selama di Surabaya
17. Teman-teman seperjuangan yang selalu membantu dan menyemangati: Mona, Zaza, Nancy, Fia, Ita, Ivana, Deshinta, dan teman-teman Psikologi Cekdung'13 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, Terima Kasih untuk warna dalam hari-hari saya selama di tanah rantau ☺
18. Terima Kasih juga untuk semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu semoga Tuhan Memberkati semuanya.

Surabaya, 21 Desember 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	
Surat Pernyataan	
Halaman Persetujuan	
Lembar Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah .....	v
Halaman Pengesahan .....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
Halaman Motto .....	viii
Ungkapan Terima Kasih .....	ix
Daftar Isi .....	xiii
Daftar Tabel .....	xvi
Daftar Bagan.....	xvii
Daftar Gambar .....	xviii
Daftar Lampiran .....	xix
Abstraksi .....	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar belakang .....	1
1.2. Batasan masalah .....	16
1.3. Rumusan masalah.....	16
1.4. Tujuan penelitian .....	17
1.5. Manfaat penelitian .....	17
1.5.1 Manfaat teoritis.....	17
1.5.2 Manfaat praktis.....	17

BAB II LANDASAN TEORI .....	19
2.1. Kecemasan menghadapi persalinan .....	19
2.1.1 Definisi kecemasan .....	20
2.1.2 Aspek-aspek kecemasan .....	21
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan .....	23
2.1.4 Definisi persalinan .....	24
2.1.5 Perubahan psikis ibu hamil .....	25
2.1.6 Kecemasan menghadapi persalinan .....	26
2.2. Senam Hamil .....	27
2.2.1 Definisi senam hamil .....	27
2.2.2 Tujuan senam hamil .....	27
2.2.3 Manfaat senam hamil .....	27
2.3. Kecemasan calon ibu menghadapi persalinan ditinjau dari sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil .....	29
2.4. Hipotesis .....	33
 BAB III METODE PENELITIAN .....	 34
3.1. Identifikasi variabel .....	34
3.2. Definisi operasional variabel .....	35
3.2.1 Kecemasan calon ibu menghadapi persalinan .....	35
3.2.2 Senam hamil .....	36
3.3. Populasi dan teknik pengambilan sampel .....	37
3.3.1 Populasi .....	37
3.3.2 Teknik pengambilan sampel .....	37
3.4. Metode pengumpulan data .....	38
3.4.1 Skala kecemasan menghadapi persalinan .....	41
3.5. Validitas dan Reliabilitas alat ukur .....	42



3.5.1 Validitas alat ukur.....	42
3.5.2 Reliabilitas alat ukur.....	43
3.6. Teknik analisa data .....	44
3.7. Etika penelitian.....	45
 BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....	 47
4.1. Orientasi kancah .....	47
4.1.1 Klinik Utama Rawat Inap dan Bersalin Siti Aisyah.....	47
4.1.2 Puskesmas Jagir.....	48
4.1.3 Puskesmas Dr. Soetomo .....	49
4.2. Persiapan pengambilan data .....	50
4.3. Pelaksanaan penelitian .....	51
4.3.1 Materi senam hamil .....	55
4.4. Hasil penelitian .....	56
4.4.1 Hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur .....	56
4.4.2 Deskripsi data subjek.....	58
4.4.3 Deskripsi variabel penelitian .....	59
4.4.4 Analisa data .....	61
 BAB V PENUTUP .....	 63
5.1. Bahasan .....	63
5.2. Simpulan .....	69
5.3. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN .....	75

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Perbedaan kondisi calon ibu sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil .....	15
Tabel 3.1 Sebaran skor pernyataan <i>favorable</i> dan <i>unfavorable</i> ..	40
Tabel 3.2 Blue print skala kecemasan calon ibu menghadapi Persalinan.....	41
Tabel 4.1 Daftar hadir subjek penelitian.....	54
Tabel 4.2 Aitem sahih dan gugur skala kecemasan calon ibu menghadapi persalinan .....	57
Tabel 4.3 Distribusi aitem gugur (dalam putaran uji validitas)...	57
Tabel 4.4 Frekuensi usia kandungan subjek .....	58
Tabel 4.5 Klasifikasi jumlah kehamilan .....	59
Tabel 4.6 Batas nilai .....	60
Tabel 4.7 Kategori <i>pretest</i> skala kecemasan calon ibu menghadapi persalinan .....	60
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>posttest</i> skala kecemasan calon ibu menghadapi persalinan .....	61

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kecemasan menghadapi persalinan dan senam hamil .....	32

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain penelitian quasi eksperimen tanpa kelompok kontrol ( <i>One-Group Pretest-Posttest design</i> ) .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Keseluruhan aitem .....	75
Lampiran B. <i>Coding pretest</i> aitem sahah .....	77
Lampiran C. <i>Coding posttest</i> aitem sahah .....	78
Lampiran D. Uji validitas dan reliabilitas putaran 1 .....	79
Lampiran E. Uji validitas dan reliabilitas putaran 2 .....	81
Lampiran F. Uji validitas dan reliabilitas .....	83
Lampiran G. Uji validitas dan reliabilitas putaran ulang aitem sahah saja .....	85
Lampiran H. Tabel uji normalitas .....	87
Lampiran I. Tabel uji homogenitas .....	88
Lampiran J . Tabel uji <i>Wilcoxon Rank test</i> .....	89
Lampiran K . Hasil wawancara .....	90
Lampiran L . Hasil wawancara .....	91
Lampiran M. Hasil wawancara .....	92
Lampiran N. Hasil wawancara .....	94
Lampiran O. Hasil wawancara .....	95
Lampiran P. Dokumentasi penelitian .....	96
Lampiran Q. Surat ijin penelitian .....	103

**Ratna Eunike Kase (2016).** “Kecemasan calon ibu menghadapi persalinan ditinjau dari sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil. **Skripsi Sarjana Strata satu (S-1).** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

## **ABSTRAKSI**

Peristiwa persalinan dan hadirnya bayi sebagai hasil akhir dari suatu persalinan memberikan perasaan yang menyenangkan bagi calon ibu. Disisi lain, persalinan juga menjadi pengalaman yang mendebarkan bagi calon ibu. Informasi yang diperoleh calon ibu tentang sulitnya menjalani proses persalinan yang menyakitkan, karena secara alami proses persalinan merupakan proses fisiologis yang menimbulkan rasa sakit diakibatkan kontraksi mendorong bayi keluar, proses yang mengeluarkan energi yang banyak, dan sebuah perjuangan yang melelahkan. Perasaan menyenangkan dan sekaligus mendebarkan dapat juga dirasakan oleh calon ibu yang sama, pada saat yang bersamaan. Kecemasan yang dialami calon ibu merupakan hal yang wajar dan dialami oleh banyak calon ibu saat menghadapi keadaan yang tidak pasti dan tidak menentu selama kehamilan dan persalinan. Tetapi, kecemasan yang berlebihan juga dapat membawa dampak buruk bagi ibu dan bayi selama kehamilan dan proses persalinan. Senam hamil merupakan salah satu kelas persiapan kelahiran yang bertujuan mendorong dan melatih organ jasmani dan psikis ibu secara bertahap agar dapat menghadapi persalinan dengan tenang sehingga proses persalinan berjalan lancar dan mudah. Salah satu manfaat mengikuti senam hamil adalah calon ibu menjadi lebih rileks, atau dengan kata lain dapat mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian ini dilakukan dengan jenis *Quasi eksperimen* dengan desain tanpa kelompok kontrol (*one-group pretest-posttest design*) pada 32 orang calon ibu. Hasil uji hipotesa menggunakan statistik non parametric *Wilcoxon test* dengan nilai Asymp. sig (2-tailed) sebesar 0.000 ( $0.000 < 0.05$ ) dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kecemasan calon ibu menghadapi persalinan ditinjau dari sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil.

**Kata Kunci :** Kecemasan menghadapi persalinan, senam hamil.



**Ratna Eunike Kase (2016).** "The anxiety of expectant mothers in dealing with delivering babies evaluated from before and after pregnancy exercise". *Undergraduate Thesis (S-1). Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University in Surabaya.*

### **ABSTRACT**

*The process of delivering baby and the presence of the baby as the end result of delivering baby give a pleasant feeling for expectant mother. On the other hand, delivering a baby is also a thrilling experience for expectant mother. Information obtained by prospective mothers about how difficult it is to undergo a painful childbirth, because, by nature, the process of delivering baby is a physiological process that causes pain caused by contractions to push the baby out, the process of issuing a lot of energy, and an exhausting struggle. Feeling fun and thrilling at the same time can also be felt by the same mother, at the same time. Anxiety experienced by expectant mother is reasonable and experienced by many pregnant women in the face of uncertain circumstances and uncertain during pregnancy and childbirth. However, excessive anxiety can also bring harm to the mother and baby during pregnancy and delivering baby. Pregnancy exercise is one of the birth preparation class that aims to encourage and train the bodily organs and maternal psychological gradually in order to face delivery process calmly so that the delivery process can run smoothly and easily. One of the benefits of joining pregnancy exercise is to make mother become more relax, or in other words to reduce the level of anxiety. This research was conducted with the type of Quasi experimental designed without a control group (one-group pretest-posttest design) toward 32 expectant mothers. Results of hypothesis testing using non-parametric statistical Wilcoxon test with Asymp. sig (2-tailed) value 0.000 ( $0.000 > 0.05$ ) can be concluded that there is a significant difference of anxiety of mothers in facing delivery before and after pregnancy exercise.*

*Keywords: Anxiety face childbirth, pregnancy exercise.*